

Un nouveau système de classement par étoiles publié dans *Nature Medicine* permet de prendre des décisions éclairées concernant le régime alimentaire et les comportements sains.

L'analyse de l'IHME apporte un nouvel éclairage sur ce que nous savons et ne savons pas concernant les bonnes et mauvaises habitudes pour la santé.

Les résultats indiquent que dans de nombreux domaines, le lien entre les facteurs de risque et la santé est étonnamment faible.

Ce système de classement innovant voit le jour alors que l'étude Global Burden of Disease (charge mondiale des maladies) menée par l'IHME célèbre ses 30 ans. Cette étude évalue de façon quantitative les répercussions négatives sur la santé de certaines de maladies, blessures et facteurs de risque dans 204 pays et territoires.

SEATTLE, Wash., 10 octobre 2022 — [Une nouvelle série de méta-analyses](#) clarifie les recommandations en matière de santé – souvent complexes et contradictoires – reposant sur le lien entre certains régimes alimentaires, comportements et états et certaines maladies. Ces analyses, menées par des chercheurs de [l'Institute for Health Metrics and Evaluation \(IHME\) à l'University of Washington School of Medicine](#), ont été publiées aujourd'hui dans la revue *Nature Medicine*. L'IHME a analysé la solidité des données probantes à l'appui de 180 paires de facteurs de risque et de résultats pour la santé – comme le tabagisme et le cancer du poumon, une alimentation pauvre en légumes et le diabète de type 2, ainsi que l'hypertension artérielle systolique et les cardiopathies ischémiques. Les résultats sont présentés sous forme de système de classement convivial par étoiles, qui indique la solidité des données probantes pour chaque lien. Ce nouveau système de classement par étoiles a pour but d'aider les personnes à prendre des décisions sur leur santé personnelle, d'éclairer les politiques sanitaires et de guider les recherches ultérieures.

« Des recherches approfondies ont été menées sur les liens entre divers risques et résultats en matière de santé, mais les conclusions sont souvent très différentes d'une étude à l'autre », a expliqué le Dr Christopher Murray, Directeur de l'Institute for Health Metrics and Evaluation et l'un des auteurs principaux de l'étude. « L'un des objectifs de ce nouveau système de classement par étoiles est de dissiper toute confusion et d'aider les consommateurs à prendre des décisions éclairées en matière de régime alimentaire, d'exercice physique et d'autres activités susceptibles d'affecter leur santé à long terme. »

Dans de nombreux domaines, l'IHME a trouvé que le lien entre un certain facteur de risque et un résultat en matière de santé était plus faible qu'on pourrait le penser. Près de deux tiers des paires de risque-résultat étudiées – 112 sur 180 – ont seulement reçu une note d'une ou deux étoiles. Parmi celles-ci, on compte certaines paires dont on a beaucoup parlé, comme celle de l'alimentation riche en viande rouge non transformée et l'AVC ischémique (une étoile). Dans d'autres cas, l'étude de l'IHME a confirmé le

consensus général. Huit paires de risque-résultat ont reçu une note de cinq étoiles, notamment celles du tabagisme et du cancer du poumon et de l'hypertension artérielle systolique et des cardiopathies ischémiques. Une liste des classements par étoiles, accompagnée d'un outil de visualisation des données, est disponible sur [le site web de l'IHME](#). D'autres classements par étoiles seront ajoutés très prochainement.

L'analyse prend en compte à la fois l'amplitude du risque mentionnée par les études menées jusqu'à ce jour, ainsi que la cohérence des résultats entre études. Les classements par étoiles reposent sur l'interprétation la plus prudente des données probantes disponibles, afin de limiter l'impact des erreurs ou du biais dans les données de base. Une note d'une étoile indique qu'il n'y a peut-être aucune association réelle entre le comportement ou l'état et le résultat en matière de santé. Une note de deux étoiles indique que le comportement ou l'état est au minimum associé à un changement de 0 à 15 % de probabilité du résultat en matière de santé, alors qu'une note de trois étoiles indique un changement d'au moins 15 à 50 %, quatre étoiles d'au moins 50 à 85 %, et cinq étoiles d'au moins 85 %.

Par exemple, la note de cinq étoiles attribuée au lien entre le tabagisme et le cancer du poumon signifie que fumer augmente de plus de 85 % la probabilité d'avoir un cancer du poumon ou de mourir de cette maladie. À l'autre extrémité de l'échelle, la note d'une étoile pour le lien entre la viande rouge et l'AVC ischémique signifie qu'une association est peu probable – dans ce cas, en raison du manque de cohérence des résultats obtenus dans les diverses études.

Voici quelques-uns des résultats notables de l'étude :

Paire de risque-résultat	Classement par étoiles	Solidité des données probantes	Changement moyen de la probabilité du résultat de santé
Tabagisme et cancer du poumon	★★★★★	Association étroite et cohérente dans de nombreuses études	106 %
Hypertension artérielle systolique et cardiopathies ischémiques	★★★★★	Association étroite et cohérente dans de nombreuses études	108 %
Faible consommation de légumes et cardiopathies ischémiques	★★	Association modérée et cohérente entre les études	20,3 %

Consommation de viande rouge non transformée et AVC ischémique	★	Incohérences importantes, combinées à un effet moyen modéré	Potentiellement aucun changement
--	---	---	----------------------------------

« En plus d'aider les consommateurs, notre analyse peut guider les décideurs politiques dans l'élaboration de programmes d'éducation en matière de santé et de bien-être, pour qu'ils puissent se concentrer sur les facteurs de risque qui ont le plus grand impact sur la santé », a indiqué la Dre Emmanuela Gakidou, Professeure de sciences de la métrologie de la santé à l'Institute for Health Metrics and Evaluation et l'un des auteurs principaux de l'étude. « Les chercheurs peuvent également se servir de cette analyse pour identifier les domaines de santé pour lesquels les données probantes sont faibles et qui nécessitent des études plus irrévocables ». Comme les chercheurs de l'IHME l'ont également signalé, même si l'approche de méta-analyse utilisée dans cette étude ne remplace pas les délibérations des experts, elle peut apporter un éclairage utile pour les comités d'experts et les groupes consultatifs formulant des recommandations officielles en matière de politique de santé.

Cette analyse de l'IHME, tirant parti de l'étude [Global Burden of Disease](#) (charge mondiale des maladies) qui célèbre ses 30 ans cette année, sera mise à jour régulièrement. Étant donné que les recherches évoluent en permanence, les notes par étoiles peuvent changer avec l'accumulation de nouvelles données. C'est particulièrement vrai pour les paires dont la note est basse en raison du nombre limité d'études réalisées ou de leurs résultats contradictoires. D'autre part, il est peu probable que les associations ayant reçu une note élevée changent sensiblement, car les données probantes sont déjà solides.

###

Les publications sont disponibles à l'Internet:

[The Burden of Proof studies: assessing the evidence of risk](#)

[Health effects associated with consumption of unprocessed red meat: a Burden of Proof study](#)

[Health effects associated with vegetable consumption: a Burden of Proof study](#)

[Health effects associated with smoking: a Burden of Proof study](#)

[Effects of elevated systolic blood pressure on ischemic heart disease: a Burden of Proof study](#)

[The Global Burden of Disease Study at 30 years](#)

Pour les interviews avec les médias, contacter : media@healthdata.org

Les membres des médias peuvent également [voir et télécharger le communiqué de presse vidéo](#), qui contient les interviews sous embargo de certains des auteurs.

À propos de l'Institute for Health Metrics and Evaluation

L'[Institute for Health Metrics and Evaluation \(IHME\)](#) est un organisme indépendant de recherche sur la santé mondiale basé à l'University of Washington School of Medicine. Il fournit des mesures rigoureuses et comparables des problèmes de santé les plus importants dans le monde et évalue les stratégies utilisées pour y faire face. L'IHME s'engage à faire preuve de transparence et à rendre ces informations largement disponibles afin que les décideurs aient accès aux données probantes dont ils ont besoin pour prendre des décisions éclairées sur l'allocation des ressources en vue d'améliorer la santé des populations.